



# Bewegung leicht gemacht durch „Tanzjogging“ – nur fliegen ist schöner!

Prof. Dr. med. Gerd Schnack, FA Chirurgie/Unfallchirurgie, Sportmedizin

## Bewegung – das neue „Medikament“ im Stresszeitalter

Bewegung ist die Grundvoraussetzung für die optimale Funktion des „Muskelmotors“. Die Muskulatur ist aber nicht nur der entscheidende Impulsgeber für unseren Antrieb, sie ist auch eine „endokrine Drüse“ und steht in enger Zusammenarbeit mit dem Immunsystem. Hier nimmt sie entscheidenden Einfluss auf Grundkrankheiten der modernen Zivilisation. In Deutschland verlieren die Menschen im letzten Lebensdrittel im Schnitt rund 7 kg Muskulatur, die durch 20 kg Fettgewebe ausgetauscht werden. Diese Negativspirale kann durch gezieltes Bewegungs- und Krafttraining ausgeglichen werden. Eine hohe Antriebswirkung geht vom musikgesteuerten Tanz-Jogging auf dem Trampolin aus, deshalb erleben Sie anschließend Trampolintaining zum Mitmachen.

Nach wie vor ist Deutschland in einem Bewegungsnotstand, denn die Herz-Kreislaufkrankungen und der Typ-II-Diabetes sind kontinuierlich auf dem Vormarsch. Zwei Gründe für diese Fehlentwicklungen sind festzumachen:

- Im Technikzeitalter wird Bewegung betont motorisiert betrieben.
- Die computergesteuerten Arbeitsplätze erfordern Sitzarbeit über lange Zeiträume.

Parallel schreitet eine dramatische Zeitverdichtung voran, so daß im täglichen Streßalltag praktisch alle Zeitfenster für den dringend anstehenden Bewegungsausgleich geschlossen sind. Hinzu kommt, daß besonders in den Ballungsräumen die Laufstrecken weit entfernt vom Wohnbereich sich befinden, so daß Laufen im Freien nach der Arbeit neben der halben Stunde Training oft noch einmal die gleiche Zeit für die Anfahrt benötigt. Hier liegt einer der wesentlichen Gründe, daß speziell Menschen, die auf diesen Streßausgleich dringend aus gesundheitlichen Gründen angewiesen sind, bevorzugt nach dem Tageswerk ihre persönliche Komfortzone pflegen.

In Deutschland laufen die Falschen, denn von den Gestreßten mit hohem Kreislaufisiko in der sekundären Prävention suchen praktisch nur 10 % den notwendigen Bewegungsausgleich.

Für viele Zeitgenossen ist Laufen viel zu riskant:

- Hohe technische Lauffehler mit bedenklichen Gelenkbelastungen.
- Angeborene Fehlstellungen und degenerative Veränderungen der Wirbelsäule und der Beingelenke.
- Falsche Laufschuhe mit zu enger Vorfußausrichtung fördern Zehenfehlstellung, besonders die Hallux-valgus-Bildung, ein zu hoher Absatz provoziert Achillessehnenverkürzungen.



*Tanzjogging auf dem Minitrampolin ist bewusstes Laufen mit Händen und Füßen.*

Bild: Fotolia.com

- Hohe Gelenkbelastung bei Übergewicht.
- Starke Erschütterung beim Laufen auf hartem Boden mit Senkung des Beckenbodens besonders bei Frauen.
- Das häufige Laufen in Gruppen begünstigt eine Leistungsüberforderung, denn die guten Läufer setzen die schwächeren unter Druck.

Diese Fehler werden mit dem „Tanzjogging“ auf dem häuslichen Minitrampolin vermieden:

**„Tanzjogging“ ist das beschwingte Laufen mit allen Sinnen und nicht wie von Sinnen, auf dem gelenkschonenden Trampolin-Parcours, der immer in Ihrer Nähe ist und auf dem es nie regnet und schneit!**

Das Tanzjogging auf dem Minitrampolin ist die Königsdisziplin aller Ausdauersportarten, denn Sie trainieren nicht nur die Ausdauer, sondern gleichzeitig die Koordination, Ihr Gleichgewichtsgefühl und Ihre geistigen Fähigkeiten. Somit ist es ein körperliches und geistiges Jogging zugleich. Damit reduzieren Sie Ihr Sturzrisiko, das im letzten Lebensdrittel deutlich ansteigt. Hier noch einmal die Vorteile des Tanzjoggings:

- Das Minitrampolin ist das perfekte Ausdauertraining der kurzen Wege auf einer Strecke, die praktisch immer in Ihrer Nähe ist.
- Die schwingende Matte entlastet exzellent Rücken und Gelenke, so daß sogar unter Arthrosebedingungen trainiert werden kann.
- Leistungsverbesserung der Füße durch ein spezielles Barfußtraining, damit werden die vielen Fehler beim üblichen Jogging durch das Tragen falscher Schuhe vermieden.



## Bewegung leicht gemacht durch „Tanzjogging“

- Relativ hoher Muskeleinsatz durch ein exzentrisches Training beim Abschwingen der Matte in der Landephase nach unten (Bremsvorgang).
- Die Impulsumkehr im Gravitationsfeld macht einen hohen Stoffwechselreiz auf alle Körperzellen.
- Geistiges und körperliches Jogging zugleich durch eine spezielle Schulung der Koordination.
- Optimales Antisturztraining.
- Freude und Begeisterung über die Leichtigkeit der Bewegung und durch Antriebsförderung mit Musik bei gleichzeitiger Freisetzung der Glückhormone, die entscheidend unsere Gesundheit beeinflussen.

Alle Widerstände allein durch Wetterbedingungen werden mit diesem elastischen Tanzboden vermieden, zumal die Musik Rahmenbedingungen zur Bewegung schafft, denen Sie in Ihrem bequemen Sessel kaum widerstehen können. Hinzu kommt die Hebb'sche Lernregel, die man geschickt mit dem Trampolin für eine Lebensstiländerung auf Dauer in Verbindung bringen kann. Der kanadische Psychologe D. Hebb hat herausgefunden, daß Nervenzellen unterschiedlicher Gehirnnareale, die häufig gleichzeitig stimuliert werden, sich miteinander verknüpfen. Auf diese Weise können zwei Vorgänge im täglichen Leben eng miteinander verbunden werden, so daß man nach einer Gewöhnungszeit von ca. 6 Wochen das eine ohne das andere nicht mehr lassen kann. So entstehen Rituale durch besondere Handlungen, die dann in einem zweiten Schritt für die Regelmäßigkeit der Aktivität sorgen. Die Computerarbeitsplätze schaffen eine spezielle Art der Müdigkeit, die eher im Kopf, als in den Gliedern angesiedelt ist, so daß der Feierabend gut vorbereitet und organisiert werden sollte:

- Nach der Hebb'schen Lernregel verbinden Sie die tägliche Dusche fest mit 15 oder besser 30 Minuten Tanzjogging auf dem Minitrampolin. Nach ca. 6 Wochen Anpassung können Sie praktisch das eine ohne das andere nicht mehr lassen, nur so entsteht Nachhaltigkeit.
- Körperlich erhitzt gehen Sie nach dem Training unter die Dusche, das Wechselbad zwischen kalt und heiß dient nicht nur der Belebung, sondern auch dem Immunsystem.
- Neben der täglichen Dusche wird somit die Ausgleichsbewegung zum Streßabbau zu einem festen Ritual am Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag direkt nach der Arbeit, am langen Wochenende zwischen Freitag – Sonntag sind dann in freier Natur Joggen, Radelen, Wandern oder Schwimmen angesagt.

- 15 Minuten Tanzjogging sind angesagt für den Fall, wenn Sie am Abend noch ins Theater oder Kino gehen möchten, an den anderen Tagen sind allerdings 30 Minuten Bewegung das Gebot der Stunde.

- Körperlich und geistig erfrischt zelebrieren Sie im Anschluß das Abendbrot, der ideale Zeitpunkt mit der ganzen Familie die Ereignisse des Tages noch einmal Revue passieren zu lassen.

Im Gegensatz zum vielfach leistungsorientierten Laufen ist das „Tanzjogging“ nicht eine Sache des Wissens und Wollens, sondern unterliegt betont der Steuerung des „emotionalen Gehirns“, ausgedrückt durch Freude und Begeisterung. Allein dieser Motivationsschub dürfte ausreichen, um besonders die Frauen unter uns anzusprechen, aber auch die Männer kommen zu ihrem Recht. Musik mit antriebsfördernden Strukturen ist die Initialzündung für einen nochmaligen Antriebsschub am Abend, um danach körperlich und geistig erfrischt den Tag ausklingen zu lassen.

Autor: Prof. Dr. Gerd Schnack,  
Facharzt Chirurgie/Unfallchirurgie, Sportmedizin  
Allensbacher Präventionszentrum,  
Hirschweg 15, 78476 Allensbach.  
[www.praeventionszentrum.com](http://www.praeventionszentrum.com)

***Wir empfehlen Ihnen aus der DNB-Reihe „Naturheilkunde schützt und heilt“ die Broschüre „Heilen aus eigener Kraft“; hier finden Sie mehrere Tanzjogging-Übungen und zahlreiche weitere Anregungen zur „gesunden Bewegung“.***

\* \* \* \* \*

***Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.***

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Telefon 07231 / 4629 282  
Telefax 07231 / 4629 284  
E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

***Der Natur und dem Leben vertrauen!***